et si je prenais mon temps !

Catherine Berliet
Sous la direction de
Stéphanie Brouard & Fabrice Daverio

Gestion des priorités mode d'emploi

© Groupe Eyrolles, 2013
ISBN : 978-2-212-55590-5

EYROLLES

Sommaire

Introduction IX

Chapitre 1
Ralentir

Les clés pour changer 6
Première idée : ra-len-tir 7
Bienvenue dans le monde du « slow » 8
Temps d'est ou temps d'ouest ? 9
Comment se désintoxiquer et décrocher de la vitesse ? 9
C'est bien joli tout ça, mais je commence par quoi ? 10
Renouer avec la chronobiologie 10
Faire une chose à la fois 13
Mettre des « règles du jeu et des règles du je » 15
Savourer le temps présent 16
En finir avec le « dépêche-toi » 18
Se déconnecter 20
Cultiver ses « ressources attentionnelles » 21
Donner vie à ses rêves 22
Et pourquoi changer ? 24
Essayez quand même 28
Je n'ai pas l'habitude ! 28
Naturel, pas naturel ? 29
Savourez le temps présent 30
Aiguisez vos « capacités attentionnelles » 32

© Groupe Eyrolles

Chapitre 2
Faire la moitié des choses

Les clés pour changer 39
Aller vers une réingénierie comportementale 39
Préférer l'efficience à l'efficacité 40
Se mettre sous le signe du *kaizen* 41
Privilégier la proactivité à la réactivité 42
Pratiquer la synergie 44
Résister à la tentation de ses « pilotes internes » 44
Arrêter de procrastiner 48
Neutraliser ses « gloutons du temps », occire ses « *hackers* de vie 51
S'inspirer des lois du temps 53
Définir ses objectifs 56
Prioriser 58
Différenciez l'urgence de l'importance 59
Priorisez pour définir vos enjeux 61
Hiérarchisez avec la matrice d'Eisenhower 62
Déléguer 64
Et pourquoi changer ? 67
Essayez quand même 71
Décidez sans céder aux atermoiements 71
Avancez à petits pas 74

Chapitre 3
Simplifier

Les clés pour changer 80
Simplifier, c'est réfléchir et élaguer 80
Mais, au fait, l'essentiel, c'est quoi ? 81
Et l'accessoire, c'est quoi ? 82
En résumé, vous ferez quoi ? 82
Simplifier, c'est ranger 84

© Groupe Eyrolles

Commencez par ranger votre bureau 84
Intéressez-vous de près à la loi de Douglas 85
Faites la chasse aux Post-it 87
Classez vos papiers pour ne rien oublier 88
Continuez en organisant votre PC 89
Simplifier, c'est s'offrir une cure de détoxification 90
Optez en premier lieu pour une diète matérialiste 91
Poursuivez avec une diète rédactionnelle 92
Prolongez par une diète relationnelle 93
Souvenez-vous de Pareto 94
Risquez-vous à une diète informationnelle 94
Terminez par une diète numérique 95
Simplifier, c'est s'organiser avec méthodologie 96
S'organiser, c'est commencer par faire un état des lieux et auditer son temps 97
Inscrivez une flexibilité dans votre emploi du temps 101
Simplifier, c'est utiliser les bons outils de gestion du temps 102
Premier outil : la liste des tâches à effectuer 102
Deuxième outil, simplissime et facilitateur : la carte mentale ... 105
Troisième outil : le rétroplanning 107
Simplifier, c'est gérer le flux d'information 107
Organisez votre boîte mail 107
Assignez-vous des règles d'ouverture 108
Fixez-vous des règles de rédaction 108
Respectez les règles de diffusion 109
Et pourquoi changer ? 110
Essayez quand même 113

Chapitre 4

Se reconstruire un capital temps

Les clés pour changer 118
Préservez votre ressource temps en *« open space »* 118
Préservez votre ressource temps face aux dérangements des importuns . 121

© Groupe Eyrolles

Les « coucous suisses » 121
Les amateurs de cancans 122
Les questionneurs impénitents 123
Les éternels Calimero 123
Les accidentés de la vie 125
Votre boss 125
Préservez votre capital temps en rationalisant vos réunions 126
Examinez les dérives de vos réunions 127
Posez-vous quelques questions 128
Appliquez les dix règles d'or 128
À faire avant la réunion 130
À faire pendant la réunion 131
À faire après la réunion 133
Et pourquoi changer ? 134
Préservez votre capital temps en osant dire « non » 134
Portrait-robot de M. ou Mme Ouioui 134
Pourquoi refusez-vous de refuser ? 135
Quand pouvez-vous dire « non » ? 136
Essayez quand même 137
Ça fait quoi de passer son temps à dire « oui » ? 137
Et maintenant, je fais comment, concrètement, pour dire « non » ? 139
Préservez votre capital temps : osez communiquer avec impact 140
Négociez deux jours de télétravail par mois 143
Débusquez vos passions pour donner du sens à votre temps 145

Table des exercices 147

Bibliographie des ouvrages cités 149

© Groupe Eyrolles

Chapitre 1

Ralentir

Après avoir lu ce chapitre, vous saurez vous redonner du temps, retrouver du sens et réaménager votre mode de vie. Vous apprendrez à vous faire violence pour ne plus courir et pour « laisser le temps au temps ».

« Mon passe-temps favori, c'est laisser passer le temps, avoir du temps, prendre son temps, perdre son temps, vivre à contretemps. »
Françoise Sagan

© Groupe Eyrolles

Vous avez longtemps cru à l'image valorisante du stakhanovisme du travail.

Vous avez longtemps cru à l'adage : « Travailler plus pour gagner plus. »

Vous avez longtemps cru échapper aux dommages collatéraux des risques psychosociaux.

Et pan ! Oui, qui l'eût cru, vous voilà dans l'œil du cyclone, en proie à un stress rampant et sournois. Votre vie tourne au cauchemar et vous vous demandez dans quel film vous jouez.

Vous vous laissez volontiers assommer, parasiter, inonder par une avalanche de dossiers, une succession de réunions, une cascade d'e-mails. Vous enchaînez tâches et missions, vous vous évertuez à rendre service, à voler au secours des uns et des autres, à faire plus et mieux, et vos journées ne se terminent jamais. À force de zapper, de « switcher », d'accélérer, à force de vous « ploguer » partout, d'être toujours *« on line »*, un sentiment d'insuffisance vous gagne et, avec lui, la sensation diffuse de ne pas être à la hauteur. Pourtant, Dieu sait que vous faites votre maximum pour correspondre à l'image parfaite du collaborateur(trice) idéal(e), du père (mère) rêvé(e) et du mari (femme) exceptionnel(le).

Vous ne maîtrisez plus rien, vous vivez l'œil rivé sur votre montre, vous êtes en retard sur tout et partout, la justification est votre nouveau mode de communication. L'autre jour, vous vous

© Groupe Eyrolles

êtes même endormi(e) à la réunion de service… Quant à votre entourage, il commence à vous reprocher votre désinvestissement familial.

Vous êtes l'as du transformisme, vous changez de rôles, de postures et de costumes : un jour vous vous la jouez Lucky Luke, toujours « au taquet », dégainant plus vite que votre ombre ; un jour vous vous la jouez Bollywood sur un air de cithare, mimant Shiva la déesse de la polychronie, ou la fée de l'instantanéité.

Quoi qu'il arrive, vous mettez un point d'honneur à assurer en vous démultipliant, et vous continuez de penser que tout finira par s'arranger, ou que tout ira pour le mieux dans le meilleur des mondes. Pourtant, écartelé(e) que vous êtes entre le désir de tout faire, la volonté de bien faire, celle de donner le change coûte que coûte, votre horloge interne s'emballe, vos repères sont mis à mal et le stress opère son travail de sape, vous ronge à petit feu et vous attaque les neurones.

Au bureau, malgré votre puissance de travail, les dossiers s'amoncellent, les retards s'accumulent, vos *« to do list »* n'en finissent pas de s'allonger. Les heures filent et défilent, votre temps se délite et vous n'avez plus assez de vos journées pour assumer votre charge de travail. Vous vous sentez vampirisé(e), dépossédé(e) de votre ressource temps, et vous avez beau accélérer la cadence, rien n'y fait.

À la maison, même combat. Vous êtes absent(e), dans un état second et pas franchement au fait des notes du petit dernier, ni des dates d'anniversaire. Vous êtes un fantôme de passage, tantôt sur *« on »*, tantôt sur *« off »*, accroché(e) à votre smartphone,

© Groupe Eyrolles

scotché(e) à votre tablette ou échoué(e) sur votre canapé. En plus, à force de faire les yeux blancs dans les dîners, vos amis se sont lassés de votre inertie et ne vous invitent plus nulle part.

Oui, à la réflexion, vous êtes « au bout de votre vie » et, plus que jamais, vous ressentez le désir de tout remettre à plat.

Vu et entendu dans le métro

Comment tu fais, toi, pour t'en sortir avec tout ce que tu as à faire ?
Je fais des listes.
Et après ?
Ben, comme j'ai beaucoup de listes, je fais des listes de listes.

© Groupe Eyrolles

Les clés pour changer

Imaginez un instant votre envie d'en découdre avec ce rythme effréné, votre volonté d'échapper à ce mode de vie en flux tendu, administré par la loi du TTU (très très urgent) et régi par le seul oukase de la rentabilité et du « toujours plus vite ».

Il n'y a qu'à observer la journée de Lou, consultante RH, pour s'en persuader. Réveil à 6 h 30. Vite, elle se lève, avale un café, habille ses trois enfants, leur prépare vite un petit déjeuner, saute dans sa voiture pour les déposer tout aussi vite à l'école, pour ensuite rejoindre dare-dare l'entreprise où elle doit intervenir. Puis, encore plus vite, elle s'installe devant son ordinateur, et commence à travailler, l'œil rivé sur sa montre. Objectif : ne pas prendre de retard pour quitter vite son lieu de travail à l'heure dite et sauter fissa dans sa voiture, aller vite chercher sa progéniture, rentrer « ventre à terre » chez elle, préparer à la hâte un goûter, faire réciter les leçons, tout cela, bien sûr, en attrapant d'une main le portable qui sonne, en regardant vite fait ses e-mails et en zappant les programmes TV pour trouver vite l'émission enfantine qui captera l'attention de ses chères têtes blondes, le temps de cuisiner *presto*, d'accueillir *subito* son mari, et de faire dîner vite vite toute sa tribu, pour ensuite coucher sa marmaille, non sans avoir vite vite raconté une histoire pour maman pressée, et puis vite vite ranger les affaires pour le lendemain, avant de s'échouer sur le canapé, pour vite vite regarder la fin du film, et se jeter épuisée dans les bras de Morphée…

À la réflexion, ce buzz permanent vous empêche singulièrement de vivre, d'éprouver et de ressentir. Vous vous sentez piégé(e) par

© Groupe Eyrolles

la dictature de l'instantanéité et par une précipitation fébrile qui vous accapare et s'insinue dans vos temps libres.

Comment stopper cette course effrénée et frapper d'anathème la précipitation et l'accélération, symboles de la réussite des temps modernes ?

Comment repenser nos façons d'agir pour fuir ce *« quick and go »* dévastateur et chronique, pour mettre à mal le culte de la vitesse ?

Comment nous soustraire à cette gloutonnerie gargantuesque jamais rassasiée du « comment faire toujours plus en moins de temps » ?

Comment changer les mentalités, chasser les *« a priori »*, sortir de nos cages mentales ?

Comment ralentir dans l'entreprise et nous extraire de la spirale du court terme ?

Comment échapper à la fureur de l'instant, rejeter le culte de l'urgence et de la rentabilité, éradiquer son stress, tout en donnant le meilleur de nous ?

PREMIÈRE IDÉE : RA-LEN-TIR

Partir « à la recherche du temps pour soi » et se dire, à l'instar de Lamartine : *« Ô temps ! suspends ton vol. »* Pour prendre toute la mesure de cette lenteur, je vous propose de mémoriser deux images.

L'image de la panthère : observez une panthère dans sa cage et admirez la lenteur extrême de ses mouvements. Cette tranquillité

© Groupe Eyrolles

apparente ne l'empêchera pas, la minute qui suit, de fondre littéralement sur sa proie avec une fulgurance incroyable, si le besoin s'en fait sentir.

L'image de l'urgentiste : regardez les comportements des urgentistes, et notez leur calme, leur réflexion, et l'anticipation dont ils font preuve pour une action juste au bon moment. À part dans les mauvaises séries à la télévision, vous ne les verrez jamais courir tous azimuts, mais plutôt s'attacher à sécuriser le périmètre d'intervention avant de prodiguer les premiers soins.

Pour ne plus confondre précipitation et rapidité, modélisons les félins, inspirons-nous de l'action réfléchie d'un(e) professionnel(le) de la santé, rompu(e) aux différentes urgences.

Bienvenue dans le monde du *« slow »*

Et si nous décélérions, si nous revenions à la conception circulaire du temps, pratiquée par nos ancêtres, en nous éloignant de notre vision linéaire ?

Quand pourrons-nous, sur le modèle des anciens, nous calquer sur le temps des saisons, des moissons, des vendanges ou des carnavals ?

Quand pourrons-nous, sur le modèle des Orientaux, faire rentrer le « Che » dans notre mode de décision, c'est-à-dire tenir compte du moment opportun, des circonstances ?

Quand respecterons-nous les rythmes chronobiologiques ?

© Groupe Eyrolles

Temps d'est ou temps d'ouest ?

Oui, je vous le dis, une révolution lente est en route. Des apôtres d'un nouveau genre fleurissent un peu partout et plusieurs mouvements se font l'écho d'un style de vie presque anachronique qui nous encourage à vivre plus lentement, tout simplement en prenant le temps.

À noter

Quels sont ces différents courants ?

- Le label « Città slow » (villes lentes) prônant l'« *engagement à promouvoir un rythme de vie plus lent, inspiré des habitudes de vie des communautés rurales* » ;
- le « slow food », fondé en 1986 par Carlo Petrini à Rome pour vaincre la malbouffe ;
- le « slow parenting », qui milite pour ne pas surcharger les horaires des enfants ;
- le « slow sex » inspiré du tantrisme, à des années-lumière de la performance sexuelle et de la multiplicité des partenaires ;
- la « slow life » au Japon ;
- le « slow mouvement », le « slow design », le « slow media », le « slow thinking », le « slow tourism »…

COMMENT SE DÉSINTOXIQUER ET DÉCROCHER DE LA VITESSE ?

- Mettre en place une réingénierie comportementale ;
- privilégier la qualité à la quantité ;
- revenir aux modèles propices à l'échange, au lien social et au plaisir de vivre ;

© Groupe Eyrolles

- adhérer à un nouveau courant : le « slow down mouvement » – www.slowdownnow.org – et décélérer… ;
- susciter un sursaut général et régler nos horloges sur un temps plus juste car, comme le dit Ban Ki-Moon, secrétaire général des Nations unies : *« L'humanité fonce vers l'abîme, le pied sur l'accélérateur. »*

C'est bien joli tout ça, mais je commence par quoi ?

Je pose un acte : devenir membre de l'Institut international des paresseux : www.slowdownnow.org.

RENOUER AVEC LA CHRONOBIOLOGIE

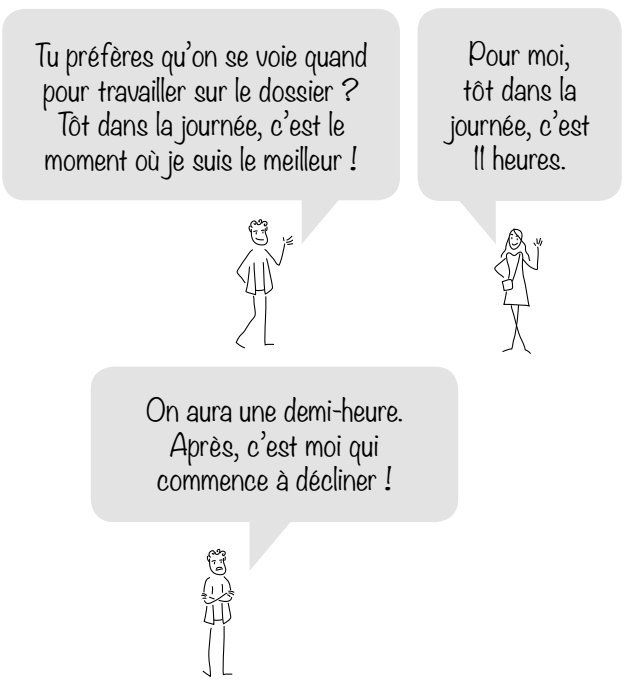
La chronobiologie consiste à étudier les variations de nos fonctions biologiques et psychologiques, et de les prendre en compte pour rendre sa vie plus riche, plus productive, en associant le bon temps à la bonne activité. Nous sommes régis par plusieurs systèmes rythmiques :

- les rythmes circadiens, modifiés par les variations du rythme veille/sommeil (sur 24 heures), concernent les sécrétions hormonales, les fréquences cardiaques et la pression artérielle ;
- les rythmes ultradiens (inférieurs à 24 heures) sont en relation avec l'activité du cerveau, le rythme cardiaque, etc. ;
- les rythmes infradiens (supérieurs à 24 heures) ont trait à la menstruation, à la gestation (période de fragilité en février-mars et octobre-novembre) ;

© Groupe Eyrolles

- les rythmes chronopsychologiques : la chronopsychologie étudie les variations des comportements humains (agressivité/coopération) et des performances (mémorisation, apprentissage, réflexion, logique).

La recherche sur les rythmes circadiens nous apprend qu'il existe deux moments difficiles dans la journée : le tout début de matinée et la fin de la matinée/début d'après-midi, entre 11 h 30 et 15 heures (baisse de vigilance). Nos capacités intellectuelles sont à leur apogée entre 9 heures et 11 h 30, et, après 15 heures, ce sont nos capacités physiques qui augmentent pour s'amenuiser vers 18 heures.


Tu préfères qu'on se voie quand pour travailler sur le dossier ? Tôt dans la journée, c'est le moment où je suis le meilleur !
Pour moi, tôt dans la journée, c'est 11 heures.
On aura une demi-heure. Après, c'est moi qui commence à décliner !

© Groupe Eyrolles

Optimiser sa ressource temps, c'est se créer des plages d'activité en relation avec ses propres rythmes, et mettre en musique temps forts et périodes de repos. Idéalement, nous devrions nous synchroniser sur notre horloge interne. Prendre l'habitude d'identifier nos pics énergétiques pour les associer à des temps de concentration, à des séquences de travail intenses ou complexes, à des activités physiques ou sportives. Remettre la sieste à l'honneur chaque fois que nous le pouvons, l'espace d'une vingtaine de minutes, se donner des temps de récupération pour mieux se dédier à l'action.

Exercice pour respecter ses rythmes chronobiologiques

Tracez une courbe reflétant vos pics énergétiques et vos baisses de régime au cours d'une journée-type. Qu'observez-vous ?

Si vous deviez organiser vos journées en tenant compte de vos rythmes, que changeriez-vous dans vos pratiques ?

Bon à savoir

« Les représentations grecques et romaines du temps distinguent trois sens : durée, moment, intensité. Kairos désigne le temps de l'action, de l'agissement. En cela, il complète Chronos perçu comme le temps pensé, mesuré et prévu[1]. »

1. Xavier Cosnard dans *Spirale – Revue de recherches en éducation*, 2005.

© Groupe Eyrolles

FAIRE UNE CHOSE À LA FOIS

La **polychronie** vous conduira dans les méandres d'une pluriactivité, d'un papillonnement et d'un foisonnement délétères, générateurs de perte de temps et de perte de sens. Alors, résistez à la tentation du « je fais plusieurs choses à la fois », faites-vous violence et devenez un adepte de la monochronie. Soyez monotâche, voire monomaniaque, et égrenez trois mantras : « Je m'oblige à ne faire qu'une chose à la fois, je me concentre sur l'action en cours, je m'interdis tout zapping. »

Si vous planchez sur un document, vous vous mettrez sous cloche et résisterez à la tentation de répondre au téléphone, de consulter vos e-mails ou de converser avec le premier collègue qui pointe son museau pour vous entretenir du dernier match de foot. Devenir séquentiel et considérer qu'il y a *« un temps pour tout, et un temps pour chaque chose*[2] *»*, voilà ce que nous confirme Jean-Philippe Lachaux, directeur de recherche Inserm au Centre de recherche en neurosciences de Lyon, quand il nous dit : *« Il faut passer un contrat avec soi-même : opter pour une monotâche pendant une durée limitée, afin d'atténuer l'impact du système de veille qui déplace notre attention*[3]*. »*

© Groupe Eyrolles

2. *L'Ecclésiaste*.
3. Jean-Philippe Lachaux, *Le Monde de l'intelligence*, N° 21, septembre-octobre 2011.

Conseil de l'expert

Prenons un exemple : si je suis en train de rédiger un article de presse, et que, dans le même temps, j'attends le coup de fil d'un interlocuteur, ces deux tâches, l'une en cours et l'autre à venir, risquent fort de provoquer en moi un court-circuit attentionnel, dans le sens où je vais, à intervalles réguliers, me décentrer de mon article pour anticiper le coup de fil à venir. Dans ce cas précis, nous suivrons les conseils proposés par Jean-Philippe Lachaux, lequel nous dit de :

- délimiter parfaitement le territoire de chaque tâche ;
- reporter l'écriture de l'article et donner la priorité à une succession de petites tâches que nous pourrons vite abandonner le cas échéant, si nous devons remobiliser notre attention sur l'action ;
- morceler la première activité en sous-objectifs, c'est-à-dire se concentrer sur la réalisation d'une introduction ou d'une conclusion ;
- laisser la rédaction de son article pour se concentrer sur la préparation du sujet qui va alimenter la conversation téléphonique future ;
- garder les deux séquences, mais accepter d'avoir un espace-temps de remise à niveau attentionnelle lors des premiers instants au téléphone, pour éviter télescopage et parasitage ;
- lâcher prise et aller boire un café en attendant votre coup de fil.

© Groupe Eyrolles

METTRE DES « RÈGLES DU JEU ET DES RÈGLES DU JE »

Ralentir, c'est aussi réorganiser les flux de son périmètre fonctionnel, se positionner et délimiter son territoire. Jauger en permanence l'acceptable et l'inacceptable, faire la part du feu entre le « je dois » et le « j'ai envie », ne plus se laisser déranger pour un oui ou pour un non, faire respecter sa ressource temps, instaurer des règles de vie pour échapper à l'envahissement de certains.

J'établis donc des codes de bonne conduite et, par exemple, dans l'*« open space »* qui me sert d'aire de travail, je mise clairement sur le carton rouge pour indiquer à mes collègues que je suis sur un dossier important nécessitant de la concentration. Je pense notamment à ceux qui se postent devant vous alors que vous téléphonez et qui vous signifient, de façon subliminale, qu'ils feront le pied de grue jusqu'à ce que vous ayez raccroché.

Aujourd'hui, nos congénères ne sont plus élevés, mais nourris, ce qui fait le lit de l'incorrection, de l'agressivité à bas bruit, ce qui pollue la vie de la cité tout entière, et celle de l'entreprise en particulier. Serions-nous dans la jungle, et l'homme deviendrait-il un loup pour l'homme ? Raison de plus pour imiter le monde animal et marquer, vous aussi, votre territoire en signifiant à l'autre jusqu'où il peut aller.

© Groupe Eyrolles

Exercice pour instaurer des règles du jeu

Commencez par vous protéger de tous les perturbateurs périphériques : les dérangeurs, les solliciteurs et tous ceux que j'appelle les « coucouteurs » apparentés aux coucous suisses (vous savez, ceux qui déboulent le lundi matin dans votre bureau pour vous raconter par le menu détail leur week-end avec Robert ou Micheline).

Pratiquez la politique de la porte fermée, employez tous les trucs et astuces à votre disposition pour vous préserver.

Ninon travaille depuis deux ans dans un cabinet RH. Pour limiter les interruptions multiples et inappropriées vécues dans l'*« open space »*, elle a décidé de poser des règles de vie avec les autres consultants. Pour stopper le manège du : « Je t'interromps à tout bout de champ » et pour en finir avec les conversations à la volée par-dessus l'ordinateur, elle nous dit avoir mis en place un système de prise de rendez-vous. Ainsi le matin, quand elle arrive au bureau, elle fixe un créneau horaire pour des échanges planifiés avec les interlocuteurs concernés… *De facto*, cette nouvelle habitude limite les dérangements inopinés en obligeant chacun à préparer scrupuleusement ses points et ses questions.

SAVOURER LE TEMPS PRÉSENT

Nous nous focalisons sur notre avenir, nous savons merveilleusement nous projeter, faire des plans sur la comète et, du coup, nous oublions de vivre notre quotidien qui, lui, est pourtant bien réel et à portée de main. Les médias nous parlent

© Groupe Eyrolles

de prospectives, les analystes passent leur temps à imaginer, à supputer, à craindre des choses qui n'arrivent jamais, et qui servent juste à nous faire peur et à alimenter nos pensées anxiogènes.

Rien de tel que le « plancher des vaches », « les deux pieds dans la glaise » pour penser à l'ici et maintenant, pour appréhender le moment qui vient, celui qui est, dans toute son intensité.

Conseil de l'expert

La paix des sens, c'est pour le cinquième âge. Aussi faut-il réapprendre à se servir de tous ses capteurs sensoriels, source de plaisir et de réjouissances, pour se réapproprier le temps présent : l'ici et maintenant.

Prendre le temps d'observer dans le détail tous les éléments d'une situation avec calme et tranquillité. S'amuser à capter les sensations associées, à en saisir les côtés délicieux. Humer la légère brise du petit matin en partant travailler. S'extasier sur la jolie frimousse d'un enfant dans le métro bondé, au lieu de râler parce que nous nous levons décidément beaucoup trop tôt, ou parce que la promiscuité des transports en commun est une vraie galère.

© Groupe Eyrolles

Exercice pour profiter du moment présent

« Quand tu mets ta dinde dans le four, sois tout à la dinde que tu fais rôtir, ne pense pas aux invités qui vont arriver, ni à l'autre recette que tu aurais pu cuisiner. »

Apprendre à conjuguer le verbe « savourer » au présent de l'indicatif.

EN FINIR AVEC LE « DÉPÊCHE-TOI »

Un des disciples d'Eric Berne[4], Taibi Kahler[5], a identifié cinq injonctions susceptibles de piloter nos vies[6]. Ces petites voix qui nous parlent en permanence, ce Jiminy Cricket posé là, sur notre épaule, nous distille des messages subliminaux, censés nous dicter notre conduite.

Ces pilotes internes, issus de l'enfance, ne sont rien d'autre que l'écho des injonctions parentales nous incitant à agir selon un mode particulier. En un mot, ils nous programment et paramètrent notre disque dur, tout en nous inscrivant dans un comportement stéréotypé qui pollue notre gestion du temps.

Si vous vivez sous le diktat de l'injonction : « Dépêche-toi », vous avez tendance à vous y prendre toujours au dernier moment, à agir exclusivement dans la précipitation. C'est un mode opératoire instinctif, car vous savez que le stress du dernier moment sera un aiguillon incitatif pour vous faire passer à l'action.

4. Eric Berne (1910-1970), médecin psychiatre américain, est le fondateur de l'analyse transactionnelle.
5. Taibi Kahler est docteur en psychologie.
6. Ces injonctions sont : « Dépêche-toi », « Sois fort », « Fais plaisir », « Sois parfait », « Fais des efforts ».

© Groupe Eyrolles

Fais pas ci, fais pas ça !

Injonction	« Fais vite », « Dépêche-toi ».
Portrait-robot	Sa vie est une course contre la montre, il vit sous perfusion d'adrénaline. Le stress le dope et constitue un aiguillon moteur. Il attend toujours le dernier moment pour passer à l'action. Il vit dans la simultanéité et la polychronie.
Forces	Il agit avec rapidité, efficacité et privilégie la proactivité à la réactivité. Il adore improviser.
Faiblesses	Il a tendance à s'y prendre toujours à la dernière minute, et il a besoin de précipitation pour se sentir exister. La précipitation est son moteur.
Antidote : lancer un plan d'efficacité personnalisé	Devenir un peu plus « parano ». Se donner le temps pour aborder la complexité. Faire le point, anticiper et imaginer des plans B. S'inscrire dans une proactivité. Redonner sa place au moyen et long terme. Attention, la vitesse provoque des accidents !

Et si vous arrêtiez de courir tout le temps ? Si vous mettiez la pédale douce, si vous leviez le pied ? Rien de plus simple… À force de repérages, vous finirez par venir à bout de la petite voix en la mettant sur « off ». Vous canaliserez ce message en l'identifiant, en repérant ses effets négatifs et en vous donnant des antidotes.

© Groupe Eyrolles

Exercices pour s'entraîner à prendre son temps

Entendre le bruit de la rame de métro qui arrive et vous interdire d'accélérer le pas en vous disant tout simplement que vous prendrez le suivant.

Mas-ti-quer, manger lentement, arrêter d'avaler tout rond.

Respecter les panneaux de limitation de vitesse, et ne plus conduire le pied au plancher.

SE DÉCONNECTER

« Débranche… », nous disait la chanson de France Gall. Une excellente idée aujourd'hui pour mettre à bas l'injonction permanente, voire lancinante, du « dépêche-toi ». Je vous propose de regarder autour de vous et d'observer les attitudes de vos congénères dans les transports en commun, au restaurant ou sur une plage. Absolument pathétique. À l'ère de la communication, qui aurait imaginé il y a seulement dix ans que nous deviendrions si autocentrés, autistes et aussi peu concernés par notre entourage. C'est à peine croyable, nous assistons à des scènes étonnantes. Plongés dans nos iPhone, BlackBerry, iPad à l'affût d'applications nouvelles, en arrêt tels des chiens de chasse sur un message à venir, perdus dans nos jeux virtuels, nous pianotons fébrilement à la recherche du Graal, et n'hésitons plus à laisser conjoints, compagnons, amis ou enfants en plan… fussent-ils à nos côtés.

Se désintoxiquer de toute addiction numérique pendant un temps choisi, voilà une bonne idée. Se déconnecter. Apprendre à se soustraire à un environnement perturbant, à se mettre en jachère pour se protéger et se redonner du temps pour soi.

© Groupe Eyrolles

Une étude, réalisée par des enseignants de Harvard, vient de montrer qu'un cerveau reposé favoriserait une réflexion plus soutenue et plus efficace. Ce qui milite en faveur du *« slow thinking »*.

Faire le vide, s'extraire du brouhaha, s'installer dans le silence pour mieux se ressourcer. Oublier momentanément la télévision, Internet, les SMS, les e-mails et tout le toutim chronophage. Nous n'avons jamais autant communiqué mais, curieusement, nous nous sentons de plus en plus incompris et isolés.

CULTIVER SES « RESSOURCES ATTENTIONNELLES »

Les outils numériques provoquent des stimuli permanents et suscitent un zapping attentionnel en continu. Autant dire que nos ressources disponibles pour la concentration sont passablement malmenées. D'ailleurs, les différents spécialistes s'alarment et l'un d'entre eux, Edward M. Hallowell, fondateur du Hallowell Center for Cognitive and Emotional Health, dans le Massachusetts, s'étonne de voir dans son cabinet une recrudescence de cadres présentant les mêmes symptômes, à savoir : excitation extrême, impatience et grande distractibilité. Ces individus sont des « polysollicités » et n'arrivent plus à se concentrer. *« Ils ont des difficultés à rester organisés, à fixer des priorités et à gérer le temps »*, précise Edward M. Hallowell, qui a appelé ce syndrome l'*« Attention Deficit Trait »*, ou ADT.

Diverger ou se focaliser ? Apprendre à diriger son attention s'avère nécessaire pour parer aux spams cognitifs. Le Learning and Academic Skills Center de l'université du Minnesota nous donne les dix conseils suivants, concrets et pratiques, testés et validés, pour se concentrer.

© Groupe Eyrolles

Conseil de l'expert

1. Organisez votre environnement de travail selon vos préférences.
2. Assurez-vous de disposer de tous les outils et éléments nécessaires à l'activité.
3. Conservez un carnet à proximité pour noter toutes les pensées parasites.
4. Détendez votre corps et votre esprit avant de commencer à étudier.
5. Fixez-vous des buts réalistes.
6. Faites de courtes pauses.
7. Imaginez que votre cerveau est rempli de l'objet de votre attention.
8. Cassez la structure globale de la tâche et adoptez un processus séquentiel.
9. Attachez-vous à trouver une motivation.
10. Établissez un contrat personnel.

DONNER VIE À SES RÊVES

Proposer à son cerveau droit quelques séances de musculation en créant et en imaginant le champ (mise en pages voulue) des possibles.

Rêver, laisser émerger ses désirs, ses besoins, ses ambitions en cohérence avec ses valeurs. Se projeter, se visualiser, s'inventer.

© Groupe Eyrolles

Et inscrire au plus profond de sa conscience la phrase d'Antoine de Saint-Exupéry : *« Faites que le rêve dévore votre vie, afin que la vie ne dévore pas votre rêve. »*

Les salariés de Google sont priés de consacrer 20 % de leur temps de travail à des projets personnels qui déboucheront très probablement sur des pépites créatrices de valeur. Donner vie à ses rêves, c'est devenir acteur de son film en développant une stratégie de fixation d'objectifs et en se donnant des ordres de mission personnels.

D'accord/pas d'accord

RALENTIR NOUS FAIT PERDRE EN EFFICACITÉ

C'est évident puisque être efficace, c'est dépoter un maximum de choses en un minimum de temps.

Ralentir, prendre son temps permet, au contraire, de se poser et de mieux faire les choses.

© Groupe Eyrolles

Et pourquoi changer ?

« Ralentir, vous voulez rire ? Comment peut-on ralentir, alors que tout concourt à aller de plus en plus vite ? Je vais passer pour qui ? Pour quelqu'un de paresseux, fainéant, et surtout complètement en dehors des réalités quotidiennes de l'entreprise. »

1. J'ai beau m'organiser, au bout de deux jours le naturel reprend le dessus.
2. J'ai beau prendre de nouvelles résolutions, elles passent toujours à la trappe.
3. Quand je suis stressé(e), au moins je suis vivant(e).
4. Quand je suis speed, j'ai la sensation d'être efficace.
5. Si je plonge dans la « zénitude », on va m'en demander toujours plus.
6. Si c'est pour avoir deux de tension et me « méméditer », merci bien !
7. L'idée de me poser, de réfléchir et de tout chambouler risque de me déstabiliser.
8. L'idée de ralentir, oui, mais c'est un vrai luxe. Seulement quand je serai à la retraite.
9. Je changerai mon fusil d'épaule quand je n'en pourrai plus, on verra bien…
10. Oui, j'aime tourner comme une hélice, et brasser m'euphorise.

© Groupe Eyrolles

La vitesse n'a cessé d'être le moteur de la civilisation des « Temps modernes ». Le « toujours plus vite » s'est inscrit comme un leitmotiv au fronton de nos vies, et nous sommes entièrement voués au culte de la performance ; c'est un passage quasi obligé, je vous le dis…

La vitesse a raccourci les distances, accéléré les cadences et optimisé la productivité. Puis l'ère du numérique est arrivée et a revisité nos habitudes de façon violente, mais ce n'est même pas la peine de vouloir jouer les moutons noirs, je vous le dis encore…

Que de chemin parcouru entre la diligence, la locomotive, la voiture, les fusées et les avions supersoniques, certes, mais jusqu'où irons-nous ?

Que de chemin parcouru entre les missives portées à cheval, les télex, les fax, les e-mails et les SMS, certes, mais que nous réserve l'avenir ?

Le XXIe siècle a fait l'homme Dieu[7] en le dotant de nouveaux pouvoirs qui révolutionnent son mode de vie en quelques clics : le nomadisme, l'abolition des distances et l'accessibilité immédiate à l'information. Les nouvelles technologies ont œuvré comme des accélérateurs de particules. Tout s'est simplifié, fluidifié : les déplacements, les communications, les échanges, et, dans le même temps, tout s'est complexifié. La planète s'est emballée, l'homme, en recherchant la vitesse, a enfanté ce qui, aujourd'hui, est en train de le détruire. Le monde est devenu maboul, les systèmes se sont déréglés, les pendules se sont affolées…

© Groupe Eyrolles

7. Luc Ferry, *L'Homme Dieu ou le sens de la vie*, Grasset, 1996.